

POSTURE E MOVIMENTI

“ POSTURA E MOVIMENTO ”

INDICE

- 01 Ginnastica Posturale
- 02 Metodi più popolari di allenamento posturale
- 03 Obiettivi dell'allenamento posturale
- 04 Ginnastica Funzionale
- 05 Origini ed evoluzione dell'allenamento funzionale
- 06 Suggestimenti pratici
- 07 Considerazioni finali

GINNASTICA POSTURALE

Definizione

► La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a **ristabilire l'equilibrio muscolare**: in particolar modo, si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori.

Gli esercizi, che possono avere sia funzione di terapia che di prevenzione, hanno come scopo quello di rieducare il corpo umano a eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

Ad oggi sono diverse le metodologie a disposizione, le quali mirano tutte allo stesso fine: il raggiungimento di una postura che possa far star bene la persona e gli permetta di avere una buona qualità di movimento.



GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari



Metodo **Mézières**: ideato nel 1947 dalla fisioterapista francese Francois Mézières
" il male non è mai là dove si manifesta "

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Se un corpo ha delle disarmonie, la funzionalità di quel corpo è falsata.
Tutte le strutture del corpo sono collegate le une con le altre, quindi ne consegue che se una perde il suo equilibrio muscolare, si creeranno dei compensi e/o cattive sinergie ed aumenterà la probabilità di sviluppare patologie e dolore.

SCOPO DEL METODO

Allentare le tensioni muscolari, riportare alla lunghezza originale i muscoli accorciati.

MEZZI E STRUMENTI

Mantenimento di posizioni di stiramento globale che esercita una trazione continua e simultanea all'estremità delle catene muscolari, evitando nel limite del possibile, i compensi.

Queste posizioni vanno mantenute a lungo, associando una respirazione controllata.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari



Metodo **Souchard** (*Rieducazione Posturale Globale*): ideato da *Philippe Souchard*, collaboratore di *Mézières*

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Il principio cardine di questo metodo è che più i muscoli statici restano accorciati, più diventano retratti e resistenti all'allungamento, mentre quelli dinamici possono essere accorciati liberamente e favoriti da un pre-allungamento.

SCOPO DEL METODO

Allentare le tensioni muscolari, riportare alla lunghezza originale i muscoli accorciati per prevenire e "correggere" le anomalie posturali.

MEZZI E STRUMENTI

Mantenimento di **autoposture** di autoallungamento e contrazione della muscolatura in modo globale e attivo.

Queste posizioni vanno mantenute a lungo, associando una respirazione controllata.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

► Metodo **"Delle tre squadre"** (*Armonizzazione statica globale*): nasce dall'evoluzione del metodo Mézières, dalla ricerca di Verkimpe- Morelli.

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Ogni persona ha un atteggiamento posturale primario (APP) dato dalla sua genetica, dall'ambiente in cui vive e dalle interazioni che la persona stessa ha con la società. Questo equilibrio può risultare alterato e per questo il soggetto avverte dolore e disagio.

"Intanto che permane un qualsiasi impulso anomalo il soggetto tenderà comunque ad assumere delle posture scorrette alterando così il suo fisiologico APP.

Il trattamento posturale deve essere quindi mirato a rimuovere la causa primaria dello squilibrio stesso"

SCOPO DEL METODO

Allentare le tensioni muscolari, riportare alla lunghezza originale i muscoli accorciati per prevenire e "correggere" le anomalie posturali.

MEZZI E STRUMENTI

Mantenimento di **posture di "messa in tensione"** in allungamento passivo e attivo.

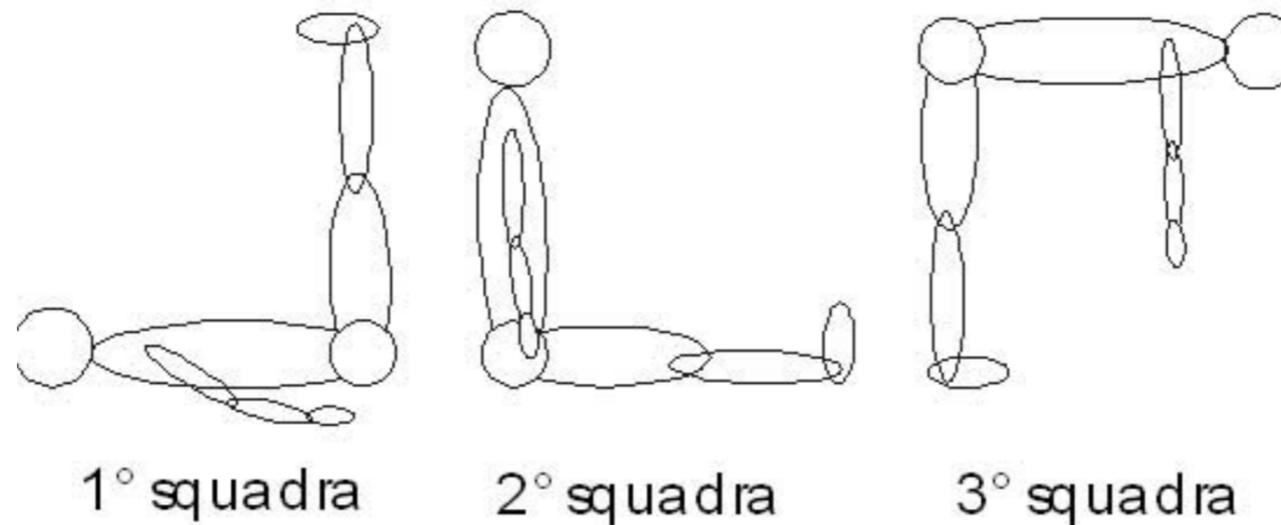
Queste posizioni vanno mantenute a lungo, associando una respirazione controllata.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

► Metodo **"Delle tre squadre"** (*Armonizzazione statica globale*): nasce dall'evoluzione del metodo Mézières, dalla ricerca di Verkimpe- Morelli.

LE TRE SQUADRE - POSIZIONI



GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

► Metodo **Bertherat** (*Antiginnastica*): ideato da Thérèse Bertherat, allieva di Mézières

“L’Antiginnastica non è una terapia, non è uno sport, né un’attività sportiva”

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Il corpo ha memoria e intelligenza ed ha una sua storia. Solo la persona stessa può riappropriarsi del suo corpo, con le sue capacità, i suoi tempi e i suoi ritmi.

SCOPO DEL METODO

L’obiettivo principale è la riacquisizione di consapevolezza corporea per un miglioramento degli equilibri psicofisici a 360 gradi.

Si differenzia in particolar modo dal Mézières, eliminando l’intervento diretto dell’operatore.

Nel corso delle sedute si impara a liberarsi da soli da contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari che causano stanchezza e limitano gli slanci.

MEZZI E STRUMENTI

Vengono proposti esercizi vari, diversi e che coinvolgono tutto il corpo in modo divertente e creativo, in cui il focus è quello di ritrovare il proprio benessere e convivere a 360° con il proprio corpo, senza avere paura di sbagliare.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari



Metodo **McKenzie** (*metodologia di diagnosi e terapia secondo Mckenzie*):
ideato dal fisioterapista neozelandese Robin McKenzie

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

L'idea dell'autore è che il sovraccarico funzionale delle strutture della colonna vertebrale è determinato dal mantenimento prolungato di posture obbligate, piuttosto che da vere e proprie posture scorrette.

SCOPO DEL METODO

Rendere il soggetto autonomo e consapevole del proprio corpo. Scopo primario è quello di far sparire il dolore e prevenire le recidive.

Questo metodo è applicato principalmente per le problematiche della colonna lombare e cervicale.

MEZZI E STRUMENTI

Vengono proposti esercizi atti ad alleviare le tensioni muscolari dovute al mantenimento di posture mantenute a lungo.

Importantissimo è ristabilire un comportamento adeguato ad attenuare/eliminare la causa di dolore.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

 Metodo **Feldenkrais** (*sistema globale di educazione somatica*):
ideato dallo scienziato, esperto in arti marziali, Moshe Feldenkrais

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Secondo l'autore, attraverso il movimento e aumentando la conoscenza di sé, si possono riorganizzare le proprie abitudini quotidiane e renderle più agili, flessibili, leggeri e consapevoli.

SCOPO DEL METODO

Il Metodo Feldenkrais agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale. Questa riorganizzazione avviene spontaneamente nel momento in cui le persone sono in grado di percepire chiaramente le proprie abitudini ed hanno l'occasione di scoprire delle alternative che possono sentire migliori.

MEZZI E STRUMENTI

Vengono proposti esercizi atti ad aumentare la consapevolezza del proprio corpo, in cui ognuno diventa artefice del proprio benessere.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari



Metodo **Pilates** (*Contrology*):
ideato da Joseph U. Pilates all'inizio del '900

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Pilates ha chiamato il suo metodo *Contrology*, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli.

SCOPO DEL METODO

Il pilates si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco e delle fasce muscolari pelviche.

MEZZI E STRUMENTI

Gli esercizi si svolgono principalmente sul tappetino (*matwork*). Negli anni sono stati introdotti dei piccoli attrezzi (*elastico, palla, ring ecc..*) per semplificare, variare o intensificare gli esercizi. Alla base del metodo ci sono 8 principi: respirazione, baricentro, precisione, concentrazione, controllo, fluidità, isolamento, routine.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

 **Yoga:** *disciplina orientale con origini antichissime (probabile tra il 3000 e il 1800 a.C.)*

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Lo Yoga è più che un modo di vivere il proprio corpo, un modo di essere. Uno stile di vita, che mira a sentirsi a proprio agio, nel proprio corpo, nello spazio e con il proprio interiore.

SCOPO DEL METODO

Scopo della pratica dello Yoga è trovare un equilibrio tra corpo, mente e spirito. Apprendere degli insegnamenti, che nel corso della vita, ci aiutano a vivere meglio, con maggiore consapevolezza, forza d'animo e benessere fisico ed emotivo.

MEZZI E STRUMENTI

A livello fisico lo yoga mira ad aumentare la forza, l'agilità e la flessibilità. Attraverso le asana (posizioni), si lavora su tutti i muscoli, gli organi interni, la respirazione e la coordinazione. Le asana sono svolte principalmente sul tappetino o su superfici naturali.

GINNASTICA POSTURALE

Metodi più popolari

 **Tai Chi:** *disciplina orientale molto antica (più di 1000 anni fa)*

TEORIA ALLA BASE DEL METODO

Nei principi teorici e pratici, è fondamentale il concetto filosofico cinese dello yin e yang, cioè due entità che formano insieme la completezza perché anche se sono opposte sono complementari, come il giorno e la notte. Nella pratica, si passa dall'immobilità al movimento o dall'ispirazione all'espiazione

SCOPO DEL METODO

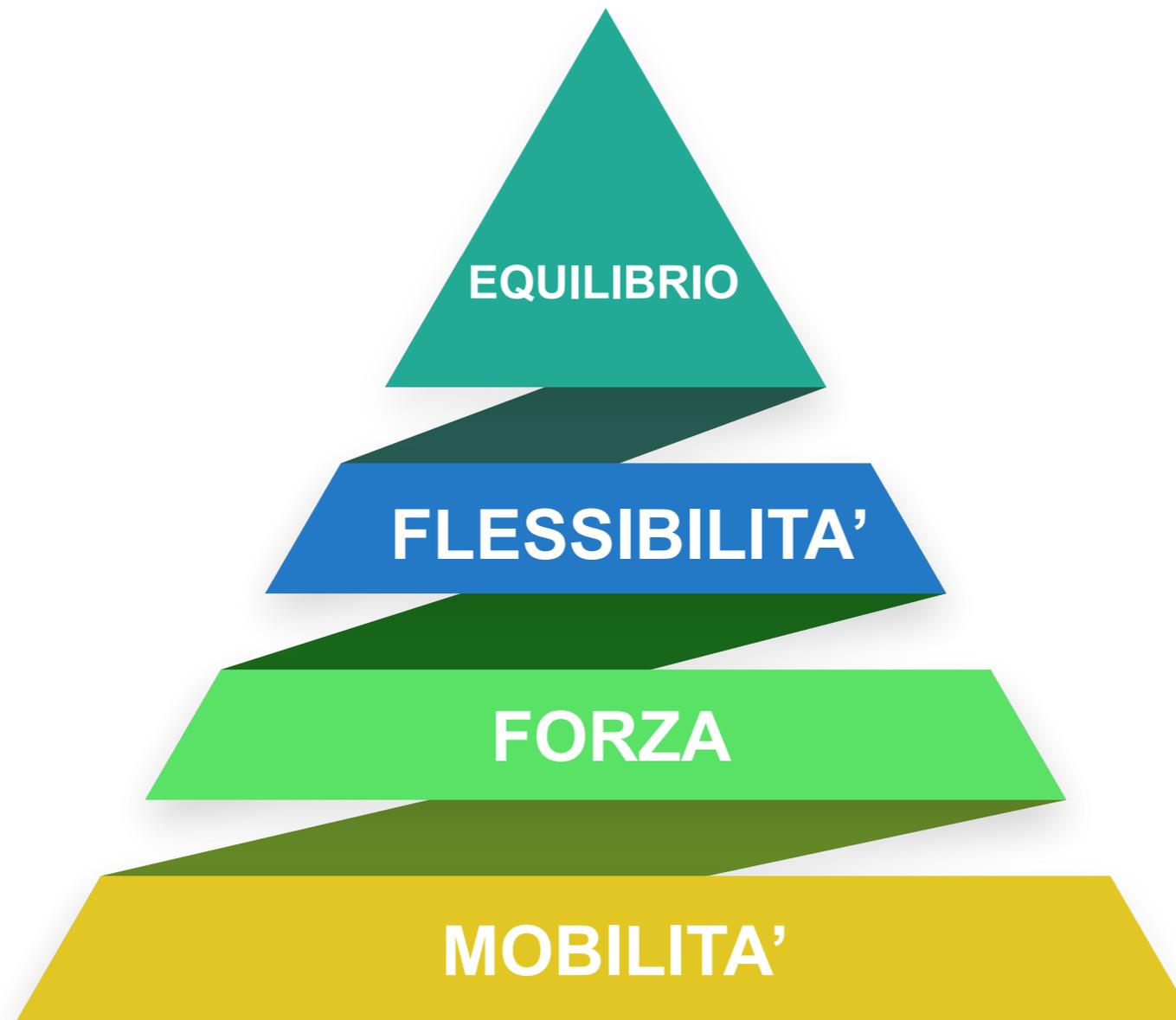
Alleviare le tensioni fisiche, emotive e ricercare un equilibrio armonico sia interiore che esteriore.

MEZZI E STRUMENTI

Attraverso dei movimenti, chiamati forma, si ricerca il proprio benessere, solitamente a piedi nudi.

GINNASTICA POSTURALE

Obiettivi

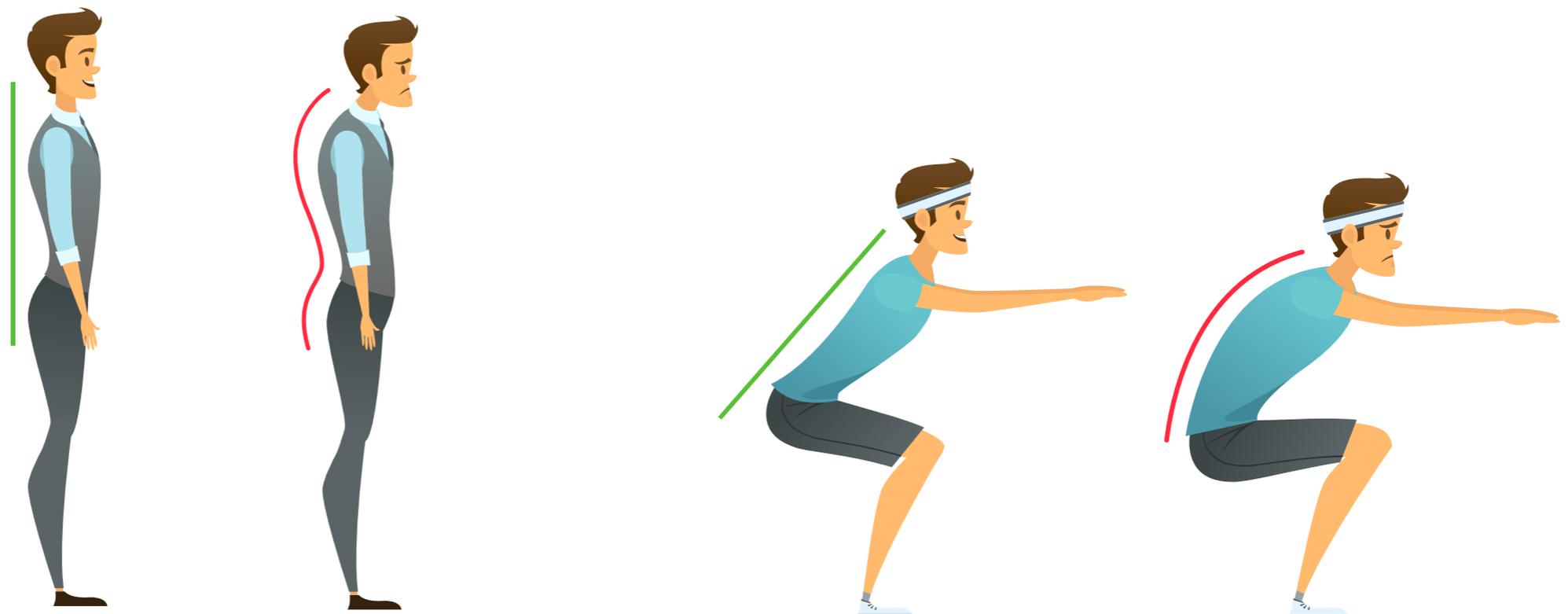


- Tutti i metodi di ginnastica posturale hanno come obiettivo quello di trovare un equilibrio muscolo-scheletrico, in grado di garantire benessere psico-fisico attraverso il movimento.

GINNASTICA POSTURALE

Aspettative e risultati

- ▶ Avere una **postura migliore** (sia dal punto di vista estetico che funzionale)
- ▶ Avere **meno dolore**
- ▶ Avere **maggior consapevolezza del proprio corpo**
- ▶ **Essere a proprio agio** con il proprio corpo



GINNASTICA FUNZIONALE

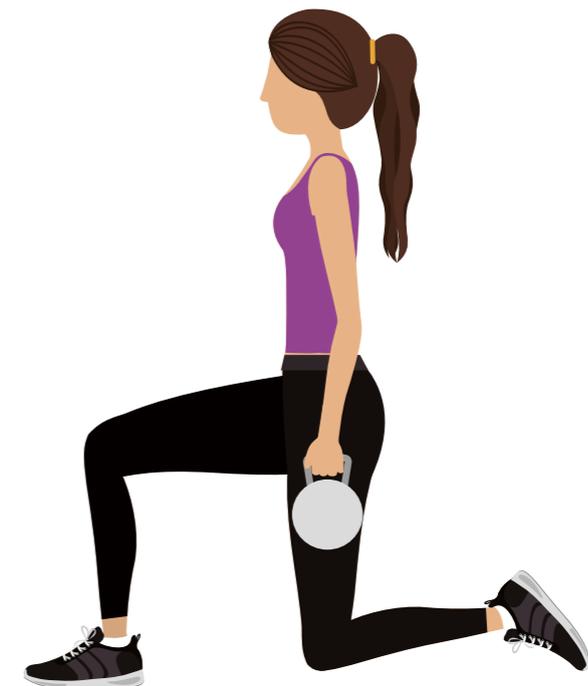
Definizione

► La ginnastica funzionale si basa sull'esecuzione di **esercizi in grado di mimare i movimenti che il corpo esegue in ambiente**, migliorando le capacità del corpo di svolgere le attività quotidiane.

Alla base dell'allenamento funzionale c'è l'idea che l'attività fisica deve **migliorare le capacità della persona di eseguire i movimenti che svolge abitualmente nella sua quotidianità**.

Conoscere il proprio corpo per usarlo al meglio, questo è un passaggio dell'allenamento funzionale. La pratica di movimenti complessi ed articolati sviluppa quelle capacità che permettono di controllare e gestire meglio il corpo.

Coordinazione, equilibrio e propriocezione sono quelle componenti che è indispensabile migliorare per padroneggiare meglio i movimenti e tutto ciò viene ampiamente sviluppato nella pratica dell'allenamento funzionale"



GINNASTICA FUNZIONALE

Origini ed evoluzione

► Poco prima della battaglia di Termopili (480 a.C.) il re Serse, incaricò i suoi esploratori di spiare i suoi avversari spartani per spiare le mosse e osservò che essi si allenavano tantissimo usando il peso del proprio corpo come sovraccarico (esercizi calistenici).

Quando i 300 spartani riuscirono a tenere testa ai 120.000 soldati di Serse, i greci capirono l'importanza dell'esercizio fisico e iniziarono a dedicarsi anche loro.

Ancora oggi l'ideale di bellezza e forza, viene attribuito agli antichi greci.

Agli antichi greci dobbiamo il principio che recita come per accrescere la propria forza sia necessario manipolare il sovraccarico, incrementandolo progressivamente.



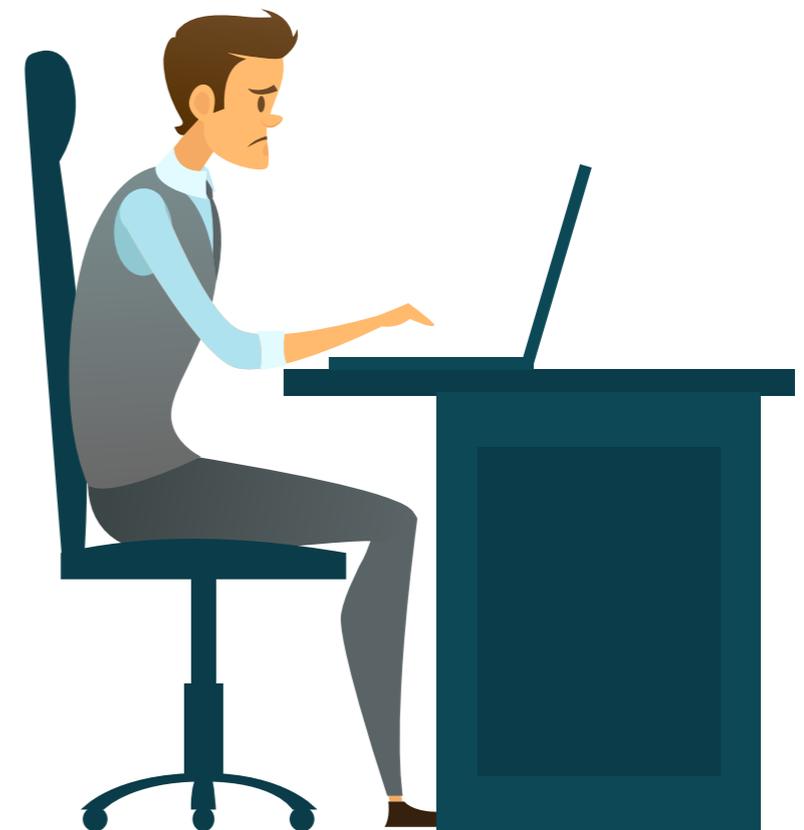
GINNASTICA FUNZIONALE

Origini ed evoluzione

► ... gli antichi romani, gli aspiranti cavalieri, nel Medioevo, nel Rinascimento e negli ambienti militari si tramandò questo metodo di allenamento funzionale.

A partire dalla seconda metà del ventesimo secolo, gran parte delle antiche arti dell'allenamento vennero gradualmente abbandonate e dimenticate.

Ciò si verificò come naturale conseguenza della rivoluzione industriale e del consumismo, in seguito ai quali la vita iniziò poco a poco ad essere dominata dalla tecnologia.



GINNASTICA FUNZIONALE

Origini ed evoluzione

► Nel XX secolo ci fu il boom delle macchine per allenamento: bilancieri, power rack, poliercoline, macchine isotoniche, attrezzature cardio ecc...

L'industria del fitness ha dunque contribuito alla diffusione della pratica dell'attività fisica, ma ha al contempo indotto l'utenza media a ritenere che, per lo svolgimento della stessa, sia necessario disporre di un equipaggiamento tecnologicamente avanzato, unito ad una serie di gadgets quali cardiofrequenzimetri, guantini, ganci, fasce ecc.

In questo modo solo un numero esiguo di appassionati ha continuato ad allenarsi con i vecchi metodi, spesso a casa propria o negli scantinati.



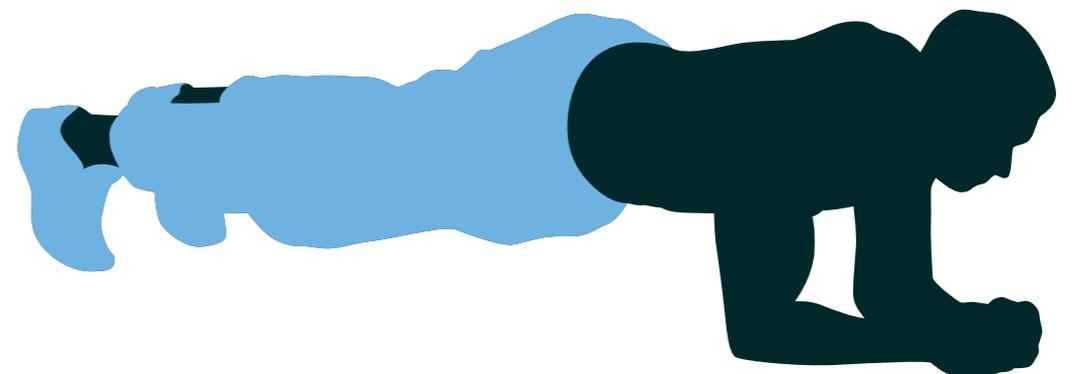
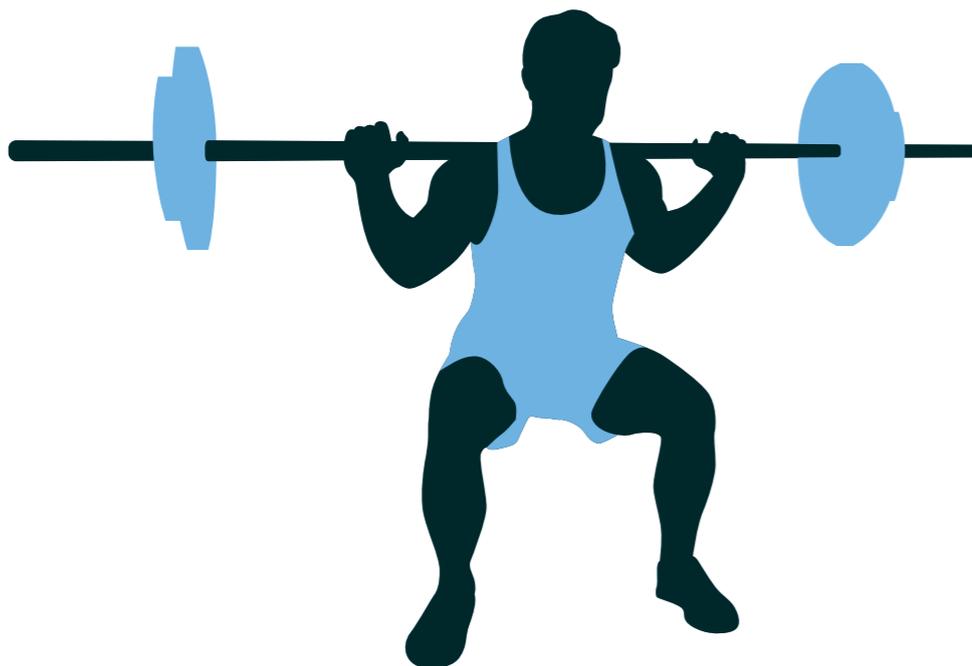
GINNASTICA FUNZIONALE

Origini ed evoluzione

► L'uso di tecnologie avanzate per l'allenamento ha fatto sì che l'attenzione della popolazione e dei media, si sia concentrata molto di più sull'apparenza estetica, rispetto alla funzionalità fisica.

Gli studi dimostrano però che sollevare pesi guidati da una macchina per allenamento, è differente rispetto ad alzare lo stesso peso a corpo libero.

Per quanto riguarda l'estetica, è evidente come sia più scolpito un corpo che si sa muovere nello spazio, sollevando pesi liberi e naturali, rispetto al corpo di un bodybuilder che solleva solo pesi artificiali.



GINNASTICA FUNZIONALE

Origini ed evoluzione

Ad oggi, si assiste ad un rinnovato interesse per l'allenamento a corpo libero (calisthenics) e all'utilizzo di pochi e semplici attrezzi per allenamento, allo scopo di riscoprire:



- ▶ Consapevolezza del proprio corpo
- ▶ Migliorare la capacità di interagire con l'ambiente senza dolore
- ▶ Avere un aspetto estetico migliore (simile a quello degli antichi)
- ▶ Dare continuamente stimoli diversi al proprio corpo (divertimento, scarico di tensione ecc...)

POSTURA E FUNZIONALITA'

Suggerimenti pratici

Come possiamo muoverci e allenarci per stare bene? Esiste un allenamento ottimale?

► Esistono così tanti metodi di allenamento e possibilità di movimento che risulta complesso stabilire uno standard che vada bene per chiunque, tuttavia ci sono alcuni accorgimenti che possiamo considerare per orientarci a trovare il metodo di movimento che più si adatta alle nostre esigenze:

- 1 Fare movimento con piacere (scegliere un'attività che stimoli anche psicologicamente)
- 2 Fare attività che contrastino le posture mantenute più a lungo
- 3 Fare esercizi che donino benessere alle articolazioni
- 4 Sperimentare situazioni diverse ed interagire il più possibile con l'ambiente
- 5 Mantenersi abili nelle proprie attività quotidiane
- 6 Mantenere le articolazioni forti, mobili e flessibili
- 7 Sollecitare gradualmente il sistema cardiocircolatorio

BIBLIOGRAFIA

- M. Nisand, Metodo Mézières «rivoluzione in fisioterapia». Storia, teoria e pratica dell'ideatrice della rieducazione posturale, Fisiocorsi, 2010
- Ph.E. Souchard, Lo stretching globale attivo - La rieducazione posturale globale al servizio dello sport, Ed. Marrapese, 1995
- Bienfait, Verkimpe, Morelli Armonizzazione statica globale – Metodo delle tre squadre Ed. Marrapese, 1991
- Bertherat Le Corps a ses raisons, Seuil, 1976
- McKenzie, May The lumbar spine mechanical diagnosis & therapy, Spinal Publications New Zealand, 2003
- Moshe Feldenkrais, Lezioni di movimento. Sentire e sperimentare il metodo Feldenkrais, Ed. Mediterranee, 1984
- Pilates, Miller Return to life through Contrology, Ed. Baker & Taylor Books, 1998
- Ellsworth Anatomia dello yoga. Consigli per la corretta esecuzione delle asana, Erika, 2012
- Vanni Jeni, Ginnastica posturale funzionale, Posturafacile Edizioni, 2019
- Weineck J., L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci, 2009